

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Start

Alles homemade en superlekker!



Op weg naar een PuurGezond eetpatroon

Alles wat je nodig hebt:

- 15 ontbijten
- 15 lunches
- 15 diners



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Start

Wat goed dat je deze download hebt aangeschaft! Jij wilt gezonder gaan eten. Met de 3 x 15 recepten voor ontbijt, lunch en warme maaltijd in deze download zet je de eerste stap naar een PuurGezond en slank eetpatroon!

Dat betekent dat jij gaat kiezen voor voeding in plaats van vulling. Je krijgt zo de voedingsstoffen binnen die je nodig hebt, en gebruikt steeds minder vaak pakjes en zakjes en kant-en-klaar producten. Je eet niet minder, je eet anders. Meer groenten en fruit, meer peulvruchten, vaker noten en elke week een keer vis. Dat is bewezen gezonder! En heel lekker.

Eet smakelijk!

Christel, Karine,
Angela & Mary
van PuurGezond



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Gezonder eten voor een beter gewicht

Wil je afvallen op een gezonde manier, dan is PuurGezond gaan eten een goede keuze. Door stap voor stap puurder te gaan eten ga je vanzelf gezonder eten en schakel je soepel over naar een natuurlijk eetpatroon dat PuurGezond is.

Zo eet je steeds meer PuurGezond

PuurGezond eten staat voor écht eten. Eten zonder pakjes en zakjes, eten dat je zelf bereidt en dat ook nog eens heel lekker smaakt. Dat puur eten je smaakpapillen verwent, is niet gek. Pure, onbewerkte producten zitten namelijk vol smaak. Groene kruiden, rijp fruit of verse vis: je proeft hoe lekker puur ze zijn. Daarom smaakt een zelfgemaakte tomatensaus nét even beter dan de tomatensaus uit een pot.

Zelf aan de slag

Wil je vaker zonder pakjes en zakjes koken maar heb je hulp nodig?

Op www.puurgezond.nl vind je veel recepten om zelf een saus, salade, soep of wokgerecht te maken. Wij helpen je snel en makkelijk op weg.

Ook vind je hier [video's](#) die je helpen het gerecht foutloos te maken! Makkelijk toch?



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Hoe werken de 3 x 15 recepten?

Deze "3x15" zijn geschikt voor jou, als je wilt overstappen naar een PuurGezond eetpatroon. Niet te moeilijk en soms nog met kant-en-klare producten. Maar wel met aandacht voor meer groenten, meer fruit, vaker vega, noten en peulvruchten. Zo kun je kennismaken met een gezonder eetpatroon en nieuwe producten.

Probeer tijdens de 3 hoofdmaaltijden per dag genoeg te eten. Zeker zoveel dat je geen honger meer hebt tussendoor. Daardoor voorkom je snacken en snoepen. Juist dat maakt je voeding vaak ongezonder. De maaltijden in dit document zijn zo samengesteld dat je niet snel weer honger hebt.

Alle recepten zijn voor 1 persoon (soms voor 2 porties).

Tip: Drink voor elk gerecht 1 glas water. Zo drink je voldoende door de dag heen en zit je sneller vol van je maaltijd.

Ben je niet zo'n keukenprins(es)?

We begrijpen dat een zelfgekookt gerecht op tafel zetten lastig kan zijn als je normaal gesproken niet vaak in de keuken staat. En ook dat je toch voor je nasi een zakje kruidenmix neemt, weinig groenten eet of altijd een boterham met hagelslag neemt bij je ontbijt. In één keer overstappen naar een PuurGezonde voeding is ook niet voor iedereen makkelijk. Daarom helpen we je graag met deze 15 ontbijten, 15 lunches en 15 diners.

Veel succes met je stap naar een gezonder eetpatroon!

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Hoe eet je Puurgezond?

Met de PuurGezond Piramide zie je snel welke producten belangrijk zijn in je dagelijks eten. Van alles wat aan de basis van de piramide staat eet je veel: dus ruime porties groenten en fruit. Hoe hoger in de piramide hoe minder je er per dag van nodig hebt.

De Zon. Zonlicht heb je nodig voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Naar buiten dus! We kunnen niet zonder zon, natuur en frisse buitenlucht. Minstens een kwartier tot half uur per dag, met handen en hoofd onbedekt.

6. Tussendoortjes. In de top van de PuurGezond Piramide is een plekje ingeruimd voor extraatjes, zoals een glas wijn, een homemade koekje of een stuk zelfgebakken taart. Hoeveel je daarvan kunt eten? Dat is afhankelijk van je gewicht en je activiteitenpatroon.

5. Vetten. Belangrijker dan je denkt misschien: je lichaam heeft er elke dag 30-40 gram van nodig! Vette producten leveren je onmisbare vetoplosbare vitamines en vetzuren. Kies voor olijfolie en andere plantaardige olie, roomboter en 'vette' smaakmakers als pesto, pindakaas en kokosolie.

4. Eiwitten. Daarvan heb je per dag 3 porties nodig. Een portie is 150 ml melkproducten of 20 gram kaas. Van vlees, vis, eieren en tahoe heb je in totaal 125 gram per dag nodig. Ze leveren je eiwitten, vitamines en mineralen. Eiwitten geven van alle voedingsstoffen de meeste verzadiging. Eet 1 keer per week vette vis, want daarin zitten unieke omega-3-vetzuren die zo goed zijn voor hart en hersenen.

3. Plantaardige producten. Die naast groenten en fruit de hoofdrol spelen in het PuurGezond eetpatroon. Plantaardige producten leveren vezels, B-vitamines en ook eiwitten. Zet daarom iedere week minimaal 200 gram peulvruchten op het menu. Noten en zaden kan je lichaam iedere dag wel gebruiken (25-40 gram). En van brood, aardappelen en graanproducten heb je dagelijks zo'n 250 - 350 gram nodig. Eet kleine porties brood, aardappelen, pasta en rijst als je wilt afvallen.

2. Groente en fruit. Eet er ruime porties van: minimaal 300 à 400 gram groenten en 3 stuks fruit per dag. Groenten en fruit zijn niet alleen kleurige smaakmakers, maar leveren je vooral ook heel veel vitamines, mineralen en vezels. Eet ze bij elke maaltijd en ook als tussendoortje.

1. Vocht. Natuurlijk is dat een echte basisbehoefte. Drink dagelijks minstens 2 liter. Water is de meest pure dorstlesser.

Rondom de piramide. Hier staat beweging, op een lekker prominente plek. En terecht, want bewegen is ongelooflijk belangrijk. Beweging versterkt je spieren en botten, verhoogt je stofwisseling, verbetert je conditie, humeur en nachtrust. Beweeg minstens 1 uur per dag!



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Ontbijt

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Ontbijt 1 - Luxe laagjes ontbijt

Doe achtereenvolgens in een hoog glas: 3 eetlepels yoghurt, 2 eetlepels homemade muesli, blokjes van een halve mango en kiwi.

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

Homemade Muesli

Meng een pak haver-moutvlokken (heel goedkoop) met naar eigen behoefte gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, cranberry's of gedroogde appels). Rooster in een droge koekenpan wat grof gehakte gemengde noten en sesamzaad. Laat deze afkoelen en schep ze door de muesli. Je kunt ook zonnebloempitten, kokosvlokken of pompoenzaden toevoegen. Bewaar in een grote goed afsluitbare pot.



Ontbijt 2 - Ontbijtshake

200 ml yoghurt, 2 mandarijnen, 1 banaan en 3 eetlepels haver-mout (mix alles samen met een staafmixer of in een blender)

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

Ontbijt 3 - Appel muesli

5 eetlepels muesli (kant-en-klaar of zelfgemaakt) met 1 geraspte appel en 3 eetlepels kwark

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Ontbijt 4 - Amandel Havermoutpap

Verwarm 200 ml melk, strooi daar 5 eetlepels havermout in en kook tot de pap dik wordt. Meng er ½ appel in stukjes, wat kaneel en 1 eetlepel gehakte amandelen door

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

Ontbijt 5 - Gezond brood

1 snee volkoren mueslibrood
dun besmeerd met roomboter

1 snee volkorenknäckebröd,
dun besmeerd met appel-
stroop en belegd met een
plakje (geiten)kaas

1 klein glaasje vers sinaas-
appelsap van 1 sinaasappel

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

Ontbijt 6 - Roerei met tomaatjes

1 ei met gehalveerde cherry-
tomaatjes, gebakken in ½
eetlepel olie of roomboter

1 volkorenbroodje, besmeerd
met roomboter

Glas karnemelk

Thee of koffie zonder suiker

Glas water



Ontbijt 7 - Gekookt ei

1 snee volkorenbrood, besmeerd met roomboter en belegd met
plakjes gekookt ei en tomaat

1 sinaasappel

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Ontbijt 8 - Pindakaas-banaan havermout

Verwarm 200 ml melk, strooi daar 5 eetlepels havermout in en kook tot de pap dik wordt. Meng er plakjes banaan en 2 theelepels pindakaas door.

Thee of koffie zonder suiker
Glas water



Ontbijt 9 - Wentelteefjes

Maak een beslag van 1 ei, 50 ml melk en ½ theelepel kaneel, giet in een diep bord en doordrenk 1 sneetje volkorenbrood hierin. Verwarm ½ eetlepel roomboter in de koekenpan en bak de volkoren boterham mooi bruin aan beide kanten. Maak ondertussen het fruit schoon (bijvoorbeeld 1 appel en 1 banaan in stukjes met wat druiven). Leg het wentelteefje op een bord, serveer het fruit er bovenop en schep er een flinke eetlepel kwark naast

Thee of koffie zonder suiker
Glas water



Ontbijt 10 - Fruitsalade

Snij 1 appel in schijfjes en bak dit in ½ eetlepel roomboter in de koekenpan. Bestrooi de schijfjes met ½ theelepel kaneel en schep er 4 eetlepels kwark met 1 eetlepel gehakte hazelnoot op.

Thee of koffie zonder suiker
Glas water

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Ontbijt 11 - Omelet met tomaat en spek

Klop 1 ei met wat peper los. Snij 2 blaadjes salie (kun je ook weglaten) en 1 plakje ontbijtspek in kleine reepjes. Snij 5 cherrytomaten in plakjes. Verhit 1 mespuntje roomboter in een koekenpan met antiaanbaklaag. Bak het spek even uit. Leg dan de tomaten en de salie erbij en schenk het ei er voorzichtig bij. Bak de omelet op een zacht vuurtje gaar, hij moet redelijk gestold zijn.

1 geroosterde volkoren

boterham

1 kiwi

Thee of koffie zonder suiker

Glas water



Ontbijt 12 - Aardbei beschuit

1 snee volkorenbrood, dun besmeerd met zachte geitenkaas en belegd met wat bieslook

1 volkoren beschuit met roomboter en aardbeien

1 mineola

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

Ontbijt 13 - Warme appel en hazelnoot

Snij 1 appel in schijfjes en bak dit in $\frac{1}{2}$ eetlepel roomboter in de koekenpan. Bestrooi de schijfjes met $\frac{1}{2}$ theelepel kaneel en schep er 4 eetlepels kwark met 1 eetlepel gehakte hazelnoot op.

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START



Ontbijt 15 - Groene Smoothie

Pureer 2 handjes verse spinazie (of 2 diepvriesdeelblokjes) en 2 kiwi's met 150 ml yoghurt met een staafmixer of in een blender

1 volkorenknäckebröd, belegd met een plakje rookvlees

Thee of koffie zonder suiker

Glas water

Ontbijt 14 - Zalm-eipotje

Verwarm de oven voor op 200 graden. Leg in een ingevet ovenschaaltje (150 ml) 50 g gerookte zalm in reepjes. Snij 4 blaadjes verse spinazie in reepjes en druk ze met 2 gehalveerde cherrytomaatjes bij de zalm. Breek een ei erboven, voeg wat peper toe. Zet het schaalje 10 minuten in de oven totdat het eiwit gestold is maar de dooier nog vloeibaar.

1 glas sap van 1 sinaasappel

1 geroosterd sneetje brood

thee of koffie zonder suiker

Glas water

Ontbijt tip!

Een gezond ontbijt bestaat uit 4 delen:

1. granen
2. fruit (of groente)
3. zuivel
4. vocht

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch 1 - Boerenroerei

Roerbak 150 gram groenten (die je over hebt) in 1 eetlepel olie, bestrooi met kerriepoeder en schenk er 2 geklutste eieren bij. Bak het ei-groentemengsel al omscheppend met een spatel in 5 minuten gaar.

2 sneetjes volkorenbrood

1 peer

Beker melk

Lunch 3 - Champignon toast

2 sneetjes geroosterd meergranen zuurdesembrood, belegd met 75 g champignons die je bakt met 1 gesnipperde sjalot, 1 teentje knoflook en wat gedroogde tijm. Bestrooi met een beetje geraspte Parmezaanse kaas.

Salade van wat sla, 3 cherrytomaten en 4 olijven met een dressing van 1 eetlepel olie en 1 eetlepel witte wijnazijn

Trosje druiven

Beker melk

Lunch 2 - Eenvoudige Courgettesoep

Smoor 1 courgette in blokjes met een ½ gesnipperde ui in 1 eetlepel olie. Voeg 200 ml water toe en kook de courgette in 10 minuten gaar. Pureer en maak op smaak met peper en zout. Garneer met peterselie.

Variaties: voeg wat stukjes gedroogde tomaat op olie, geraspte kaas of plakjes champignons toe. Voor een hoofdmaaltijd: voeg een klein blikje witte bonen toe

1 sneetje geroosterd volkorenbrood met een plak kaas

Enkele aardbeien

Beker karnemelk



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch 4 - Kruidige paprikasoep

(2 porties) Snij 1 sjalotje in snippers en 2 rode paprika's in stukjes. Verwarm 1 eetlepel olie in een pan en bak hierin de sjalot, 1 teentje knoflook en 1 á 2 theelepels gedroogde Provençaalse kruiden zacht. Voeg 3 dl groentebouillon toe en kook de paprika's in 15 minuten gaar. Pureer het mengsel. Maak de soep op smaak met peper. Snij 4 olijven zonder pit in plakjes. Garneer de soep met de olijven en 8 blaadjes basilicum. Vries de helft in of bewaar voor een volgende dag. Met een klein blikje kikkererwten in de soep heb je een volwaardige avondmaaltijd.

1 volkoren pistoletje
1 appel
Beker melk



Lunch 5 - Muesli-brood en geitenkaas

2 sneetjes volkoren-mueslibrood dun besmeerd met zachte geitenkaas en belegd met plakjes peer en wat rucola

Rest van de peer

1 tomaat in plakjes of 6 snoeptomaatjes

Beker karnemelk

Lunch 6 - Tosti, maar dan anders

2 sneetjes volkorenbrood met 1 plak geitenkaas, 1 plak rookvlees en reepjes geroosterde paprika uit een pot. Bak in een pan of tosti-ijzer.

1 nectarine of een klein trosje druiven

Beker karnemelk

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch 7 - Witlofsalade

2 struikjes witlof, ½ grapefruit, 1 handje walnoten, 1 eetlepel rozijnen en een dressing van olie, azijn, mespuntje mosterd en mespuntje honing. (deze salade kan tot 1/2 dag van tevoren klaar gemaakt worden)

2 sneetjes (geroosterd)
volkorenbrood of een broodje
Beker melk

Tip: Bewaar de andere halve grapefruit met plastic folie afgedekt in de koelkast voor later op de dag



Lunch 8 - Bonen- tonijnsalade

Snij 100 g snijbonen in ruiten, kook in 8 minuten beetgaar en giet af. Klop een dressing van 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel olie en ½ theelepel mosterd en meng dit door de nog warme snijbonen en laat afkoelen. Spoel 1 klein blikje zwarte bonen en 1 klein blikje witte bonen in een zeef en laat ze uitlekken. Snij 1 bosuitje in ringetjes. Meng de snijbonen en de bosui door de bonen en laat dit 15 minuten afgedekt op een koele plaats staan. Verdeel 1 handje (rode) sla over een bord, meng ½ appel in blokjes door de bonen en schep dit mengsel op de sla. Leg tot slot tonijn van 1 klein blikje op water (160 g) boven op de salade.

Eet er eventueel 1 snee meergranen zuurdesembrood bij.

Rest van de appel

Beker melk

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch 9 - Snelle linzensalade

Salade van 100 gram gekookte linzen (of een klein blikje), 5 cherrytomaatjes in plakjes, 1 bosuitje in ringetjes en een handje rucola. Maak de salade aan met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel wittewijnazijn en peper. Strooi er 50 gram verkruidelde zachte geitenkaas over.

(deze salade kan 1 dag van tevoren klaargemaakt worden, leg de rucola bovenop)

1 volkoren bolletje

1 kiwi

Beker karnemelk



Lunch 10 - Pistolet Hüttenkäse

1 volkorenpistoletje besmeerd met Hüttenkäse belegd met 4 radijsjes, 1 tomaat en stukje komkommer in plakjes (meeneemlunch? Neem de rauwkost apart mee)

Schijf meloen

Beker karnemelk



Lunch 11 - Eiersalade

2 sneetjes meergranen zuurdesembrood, belegd met enkele blaadjes sla en een eiersalade gemaakt van 1 gekookt ei in blokjes, 1 bosuitje, ½ eetlepel mayonaise, zout en peper. Eventueel met een beetje kerriepoeder (meeneemlunch? Neem de eiersalade en de sla in een apart bakje mee).

1 mineola of 1 perzik

Beker melk

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch 12 - Zalm clubsandwich

3 sneetjes geroosterd volkorenbrood, besmeerd met $\frac{1}{2}$ eetlepel mayonaise, belegd met wat rucola, $\frac{1}{2}$ avocado in plakjes en 50 g gerookte zalm (Meeneemlunch? Besprenkel de avocado met citroensap dan blijft deze mooi groen)

2 mandarijnen

Beker melk



Lunch 13 - Makreelsalade

50 gram gerookte makreel, gemengd met $\frac{1}{2}$ avocado in blokjes, wat chilipoeder, 1 eetlepel tomatenketchup en verse peterselie (deze salade kan 1 dag van te voren klaargemaakt worden)

2 sneetjes (geroosterd) meergranen zuurdesembrood

1 kiwi

Beker karnemelk



Lunch 14 - Kipkerriesalade

75 g gerookte kipfilet, gemengd met 1 fijngesneden tomaat, 2 eetlepels yoghurt en wat kerriepoeder (deze salade kan 1 dag van tevoren klaargemaakt worden)

1 sneetje roggebrood met een plak kaas

1 peer

Beker karnemelk

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Lunch 15 - Wortel-sinaasappelsoep

(2 porties) Fruit 1 sjalotje, voeg 5 worteltjes (of 1 winterwortel) in plakjes toe en 300 ml bouillon, kook 10 minuten. Boen 1 sinaasappel goed schoon, rasp wat van de schil en pers deze uit. Pureer de wortelmasa en breng de soep met het sap aan de kook. Maak af met 2 eetlepels halfvolle melk, de sinaasappelrasp, peper en peterselie. Vries de helft in of bewaar voor een volgende dag. Met een klein blikje witte bonen in de soep heb je een volwaardige avondmaaltijd.

1 volkoren pistoletje

1 appel

Beker karnemelk

Lunch tip!

Iets te veel lunch of avondeten? Vries de helft in of bewaar voor een volgende dag.

Met zoiets als een blik witte bonen toevoegen aan een restje soep heb je snel een volwaardige avondmaaltijd!



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 1 - Makkelijke Tjap tjoï

Glas water

Tjap tjoï (recept)

60 gram zilvervliesrijst

Ingrediënten

400 gram groenten (zoals wortel, peultjes, broccoli, paprika, paksoi en paddenstoelen)

1 teentje knoflook

200 gram kipfilet

1 cm gember

1 eetlepel olie

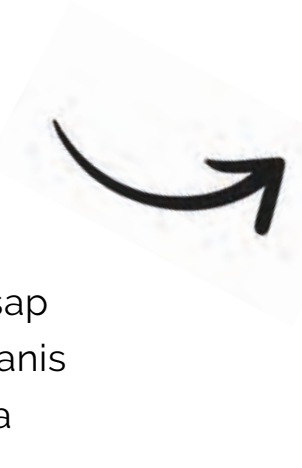
1 handje taugé

½ theelepel honing

2 eetlepels limoensap

1 eetlepel ketjap manis

1 theelepel maizena



Diner 2 - Gewokte preïstamppot

250 gram gewokte preï, 200 gram gekookte aardappelen, met een scheutje warme melk tot puree gestampt. Bestrooi met 75 gram geraspte kaas en 25 gram walnoten



Bereiding - 15 minuten

Snij de groenten in stukken. Pel en snipper de knoflook en snij de kipfilet in reepjes. Rasp de gember. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de knoflook en de gemberrasp. Voeg de kip toe en bak al omscheppend iets bruin. Zorg dat je eerst de groente toevoegt die iets langere tijd nodig hebben zoals wortel en peultjes. Roerbak alles tot de kip gaar is en de groenten knapperig. Voeg de taugé en de paksoi pas op het laatst toe. Meng honing, limoensap en ketjap manis door de maizena en schep dit door de groenten. Warm nog even mee tot het geheel bindt. Serveer de helft van de tjap tjoï nu met de gekookte zilvervliesrijst en bewaar de helft in de vriezer.

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 3 - Mediterrane pannenkoek

Glas water

Mediterrane pannenkoek

Ingrediënten

150 gram volkorenmeel

1 ei

300 ml melk

mespuntje boter

1 courgette

1 sjalotje

1 teentje knoflook

1 eetlepel olie

5 gehalveerde cherrytomaten

5 gedroogde tomaten op olie

1 theelepel Italiaanse kruiden (gedroogd)

6 groene olijven zonder pit

20 gram harde geitenkaas

Bereiding - 15 minuten

Maak een glad beslag van volkorenmeel, ei en melk. Bak hier 2 pannenkoeken van in een koekenpan met een klein beetje boter.

Hou 1 pannenkoek warm en laat de ander afkoelen om in te vriezen. Snij de courgette in stukjes, maak het sjalotje en het teentje knoflook schoon en



snij ze klein. Fruit het sjalotje en de knoflook in de olie glazig. Roerbak de courgette hierbij. Halveer de cherrytomaatjes, snij de gedroogde tomaatjes in reepjes en voeg samen met de Italiaanse kruiden en de olijven aan het mengsel toe. Rasp de harde geitenkaas en strooi dit op de pannenkoek, leg het groentemengsel erop en klap dicht.

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 4 - Simpele minestrone

Glas water

Minestrone (recept)

Ingrediënten

300 gram groenten (wat je hebt liggen)

½ bouillontablet

2 tomaten

50 g pasta

1 klein blikje witte bonen

1 eetlepel geraspte kaas

Bereiding - 20 minuten

Breng 600 ml water aan de kook met de fijngesneden groenten en ½ bouillontablet. Snij de tomaten in stukjes en doe deze bij de soep. Voeg, als de soep kookt, de pasta toe. Kook 10 minuten.

Voeg vervolgens de witte bonen toe en kook nog even door. Breng de soep op smaak met zout en peper. Serveer de soep met geraspte kaas en eventueel 1 snee grof volkoren brood.



Diner 5 - Gewoon aardappelen-groente-vis

Glas water

200 gram gekookte sperziebonen met ui en tomaat: Kook hiervoor de sperziebonen in 8 minuten gaar. Bak ondertussen ½ gesnipperde ui in wat olie. Voeg 2 in stukjes gesneden tomaten toe en meng er op het laatst de gare sperziebonen door.

150 gram gekookte krieltjes

1 tilapiafilet van 100 gram 3 minuten bakken aan iedere kant in wat zonnebloem- of olijfolie.



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 6 - Warme wrap met vlees en taugé

Glas water

Warme wrap met vlees en taugé (recept)

Ingrediënten

100 gram spitskool

50 gram taugé

2 tomaten

1 takje selderij

75 gram nasivlees

½ eetlepel boter

75 gram doperwten (diepvries)

cayennepeper

mespuntje sambal

1,5 eetlepel pindakaas

2 tortilla's

Bereiding - 15 minuten

Maak de spitskool schoon en snij in smalle repen. Was de taugé. Snij de tomaten in blokjes en snij de selderij heel fijn. Bak het nasivlees in de boter met wat peper bruin. Voeg de kool en de doperwten toe en roerbak het geheel 5 minuten. Voeg de tomaat en taugé toe en warm goed door. Maak op smaak met cayennepeper en de selderij.



Roer de sambal door de pindakaas. Verwarm de tortilla's in een droge koekenpan of in de magnetron, bestrijk ze met de pindakaas, leg het groentemengsel erop en rol op.

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 7 - Quinoa met kip en balsamico

Glas water

Quinoa met kip en balsamico
(recept)

Ingrediënten

1 kleine rode ui

1 teentje knoflook

5 cherrytomaten

100 gram kipfilet

60 gram quinoa (je kunt ook
zilvervliesrijst nemen)

½ eetlepel olijfolie

300 gram verse spinazie

4 eetlepels balsamicoazijn
basilicum

Bereiding - 20 minuten

Snipper de ui en de knoflook en halveer de cherrytomaten. Snij de kipfilet in blokjes en bestrooi met peper en zout. Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing. Fruit de ui en knoflook in de olijfolie en voeg de kip toe. Voeg na 5 minuten de spinazie toe en laat deze al omscheppend slinken. Voeg de tomaten toe en warm 2 minuten mee. Roer het mengsel van de kip en de groenten door de gare quinoa. Meng de balsamicoazijn door het mengsel. Garneer met in reepjes gescheurde basilicum

Diner tip!

Heb je nog wat restjes groenten in de groentela liggen? Deze groente-verwerk-toppers zijn ideaal voor het verwerken van leftovers. De recepten zijn aan te klikken, zodat je meteen op het juiste recept op de PuurGezond website komt.

- [Boerenomelet](#)
- [Minestrone-soep](#)
- [Groenterisotto met gehakt](#)

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 8 - Penne met broccoli

Glas water

Penne met broccoli (recept)

Ingrediënten

½ citroen

250 gram broccoli

60 gram volkoren penne

75 gram ongepaneerde
varkensschnitzel

½ eetlepel olie

1 eetlepel crème fraîche

blaadjes basilicum

Bereiding - 15 minuten

Boen de citroen goed schoon en snij er dunne schilletjes af. Pers de citroen uit. Verdeel de broccoli in kleine roosjes, snij de steeltjes in stukken. Breng 50 ml water met citroensap aan de kook en kook de broccoli in 4 minuten gaar. Kook de volkoren penne volgens de gebruiksaanwijzing. Snij het vlees in hele dunne reepjes en bestrooi met peper. Bak het vlees in de olie in een paar minuten gaar en bruin. Roer crème fraîche door het kookwater van de broccoli. Schep de penne, de broccoli en de saus door het vlees en warm dit even door. Serveer op een bord en garneer met een paar blaadjes basilicum.



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 9 - Waanzinnige worteltaart

Glas water

Waanzinnige Worteltaart
(recept)

Ingrediënten

4 plakken hartige taartdeeg

400 gram wortels

50 gram rookvlees

1 eetlepel boter

1 ui

1 theelepel kerriepoeder

3 gedroogde abrikozen

2 eetlepels rozijnen

enkele takjes peterselie

2 eieren

2 eetlepels geraspte

Parmezaanse kaas

koriander (desgewenst)

Bereiding - 15 minuten + 30 minuten oventijd

Ontdooi het hartige taartdeeg. Verwarm de oven voor op 200 °C. Rasp de wortels grof. Snij het rookvlees in reepjes en bak dit in de boter. Voeg de gesnipperde ui, kerriepoeder en de geraspte wortel toe en fruit 5 minuten op een laag vuur. Voeg de in stukjes gesneden gedroogde abrikozen, de rozijnen en geknipte peterselie toe. Schep het mengsel in een kom en meng het met losgeklopte eieren, de helft van de geraspte Parmezaanse kaas en eventueel fijngehakte koriander. Bekleed een kleine vorm met het ontdooide hartige taartdeeg en schep het mengsel op de deegbodem. Strooi er de achtergehouden eetlepel geraspte Parmezaanse kaas over. Bak de taart in het midden van de oven in 25-35 minuten gaar en mooi van kleur. Garneer de taart eventueel nog met een takje koriander.



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 10 - Eenvoudige vis uit de oven

Glas water

Eenvoudige vis uit de oven
(recept)

2 á 3 aardappelen

Ingrediënten:

1 kleine prei

½ eetlepel boter

150 gram doperwten (diepvries)

dikke plak ham (25 gram)

100 gram kabeljauw- of
tilapiafilet

½ volkorenbeschuit

2 eetlepels geraspte kaas

Bereiding - 15 min + 10 min oventijd

Snij de gewassen prei in schuine ringen. Smoor de prei enkele minuten zacht in de boter. Voeg de doperwten toe en de in blokjes gesneden ham. Verwarm de oven op 200 °C. Bestrooi de kabeljauw of tilapia filet met peper. Maak een mengsel van de verkruimelde volkorenbeschuit en de geraspte kaas. Bak de vis bedekt met het kruimkaasmengsel 10 minuten in de oven. Serveer de vis met het prei-doperwtenmengsel.



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START



Diner 11 - Pompoen-ovenshotel

Glas water

Pompoenovenshotel (recept)

Ingrediënten:

400 gram aardappelen

500 gram ongeschilde
pompoen

1 ui

1 teentje knoflook

½ eetlepel olie

1 theelepel kerriepoeder

1 eetlepel tomatenpuree

150 ml melk

4 eetlepels geraspte kaas

2 eetlepels yoghurt

Bereiding - 25 minuten + 20 minuten oventijd

Kook de aardappelen in 20 minuten gaar. Verwarm de oven op 200 °C. Snij de pompoen in kleine stukjes. Snij de ui en het knoflookteentje fijn en fruit ze in de olie glazig. Voeg het kerriepoeder toe. Bak de pompoen even mee. Voeg de tomatenpuree toe met een paar lepels water en stoof de groenten in 10 minuten gaar. Maak puree van de gare aardappelen en de verwarmde melk. Maak op smaak met peper en zout. Meng de geraspte kaas door de yoghurt. Schep de aardappelpuree in een ingevette ovenschaal, dek af met de pompoen. Verdeel het yoghurt-kaasmengsel erover. Laat de schotel in ongeveer 20 minuten bruin kleuren.

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 12 - Burger met gegrilde groenten

Glas water

Broodje burger met gegrilde groenten (recept)

Ingrediënten:

1 ui

1 teentje knoflook

½ eetlepel olie plus om te bestrijken

200 gram rundertartaar

snufje komijnpoeder

paprikapoeder

1 theelepel mosterd

2 eetlepels melk

1 druppel worcestersaus

1 snee volkorenbrood zonder korst

1 aubergine

1 courgette

2 vleestomaten

2 meergranen volkorenbroodjes

enkele blaadjes sla

Bereiding - 30 minuten

Pel en snipper ½ ui en de knoflook. Fruit enkele minuten in de olie. Schep de gefruite ui en knoflook door de rundertartaar, voeg een snufje komijn

mosterd, paprikapoeder, melk en worcestersaus toe. Verkruiemel het brood in de keukenmachine en schep de helft hiervan door het vlees. Vorm 2 schijven en druk ze aan beide kanten in de rest van het broodkruim. Leg de hamburgers tot gebruik in de koelkast. Snij de andere ½ ui in ringen. Snij de aubergine en courgette in lange plakken en de vleestomaten in plakjes. Bestrijk de groenten met olie en grill ze in een grillpan of koekenpan aan beide kanten tot ze bruin zijn. Bak de hamburgers ondertussen in 8-10 minuten in een beetje olijfolie. Snij de broodjes door en leg de hamburgers, wat gegrilde groenten en sla erop. Geef de rest van de gegrilde groenten erbij.



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 13 - Eenvoudige bloemkoolcurry

Glas water

Bloemkoolcurry (recept)

60 g gekookte zilvervliesrijst

Ingrediënten

1 sjalotje

1 teentje knoflook

½ rode paprika

½ kleine bloemkool

½ eetlepel olie

½ eetlepel currypasta

2 eetlepels yoghurt

1 klein blikje kikkererwten

verse koriander of peterselie

Bereiding - 20 minuten

Pel het sjalotje en het teentje knoflook en snij fijn. Snij de paprika in stukjes en de bloemkool in kleine roosjes. Verhit de olie en fruit hierin de sjalot, knoflook en de currypasta. Voeg de paprika en bloemkool toe met 50 ml water en stoof de bloemkool in ca 6 minuten bijna gaar. Roer er de yoghurt en kikkererwten door en laat het gerecht nog een paar minuten goed door-warmen. Breng op smaak met peper en enkele blaadjes koriander of peterselie.



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START



Diner 14 - Tomatenpasta met runderbraadworst

Glas water

Tomatenpasta met runderbraadworst (recept)

Ingrediënten

60 gram volkoren pasta

1 ui

1 gele paprika

4 tomaten

4 gedroogde tomaatjes op olie

1 runderbraadworstje

½ blik tomaatblokjes

½ gedroogd pepertje

peterselie of basilicum

Bereiding - 20 minuten

Kook de volkoren pasta volgens de gebruiksaanwijzing. Snij de ui in snippers en de paprika in blokjes. Snij de tomaten in kwarten (of gebruik een ½ blik tomaatblokjes extra) en snij de tomaatjes op olie in reepjes. Fruit de ui in de olie glazig. Snij ondertussen de worst in stukjes en bak deze 2 minuten met de ui mee. Voeg de paprika en gedroogde tomaten toe. Voeg nu de tomaten-blokjes toe en de verse tomaten (of 1 heel blik tomaat-blokjes) en verhit door en door. Verkruimel het gedroogd pepertje boven de pan en laat het geheel 5 minuten sudderen. Schep de pasta met de saus op een bord en bestrooi met wat fijngeknipte peterselie of basilicum.

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Diner 15 - Varkensmedaillons met bessen

Glas water

Varkensmedaillons met bessen
(recept)

60 gram soba noedels

200 gram gewokte peultjes

Ingrediënten

100 gram varkenshaas

1 eetlepel boter

1 sjalot

1 teentje knoflook

enkele rozemarijnblaadjes

100 gram rode en blauwe
bessen

1 theelepel mosterd

Bereiding - 15 minuten

Snij de varkenshaas in plakken van 1,5 á 2 cm dik en bestrooi met peper. Bak de medaillons in de boter in 4 á 6 minuten aan beide zijden bruin. Neem het vlees uit de pan en hou het warm. Fruit het kleingesneden sjalotje en de knoflook met wat rozemarijnblaadjes in de boter in dezelfde pan. Voeg de rode en blauwe bessen toe met een beetje water en verwarm dit. Maak de saus op smaak met mosterd.

Serveer de medaillons met de bessensaus.

Diner tip!

Zelf je maaltijden koken is ook beter voor je lijn. Onderzoek toont aan dat overgewicht veel meer voorkomt bij mensen die kant-en-klaar maaltijden eten dan bij mensen die thuis zelf koken.

Hoe meer tijd je aan koken besteedt, hoe gezonder je waarschijnlijk eet.

JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Kijk in onze webshop voor meer PuurGezond inspiratie!



Wil je meer recepten én goed in je vel zitten?

Koop een van onze boeken!



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Speciaal voor jou

10% korting
op onze boeken

Ga naar onze website en gebruik de
code: INSTAP



JOUW MAKKELIJKE PUURGEZONDE START

Start

Teksten: PuurGezond

Design en opmaak: Tessa Stottelaar - vanTessa

Copyright

PuurGezond

PuurGezonde Start

© 2020, Scriptum communicatie over voeding

Uitgegeven in eigen beheer (info@scriptum-site.nl)

Fotografie: Istock

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst door:



Opmaak door:

